

体づくり運動 学習カード② 氏名【 】

《本時の目標》

今もっている知識で、ねらいに応じた運動の計画を立ててみよう

《学習の流れ》

- ① 体育館5周 ② 集合・整列・挨拶・出欠確認 ③本時の目標・学習内容の確認

《学習内容》

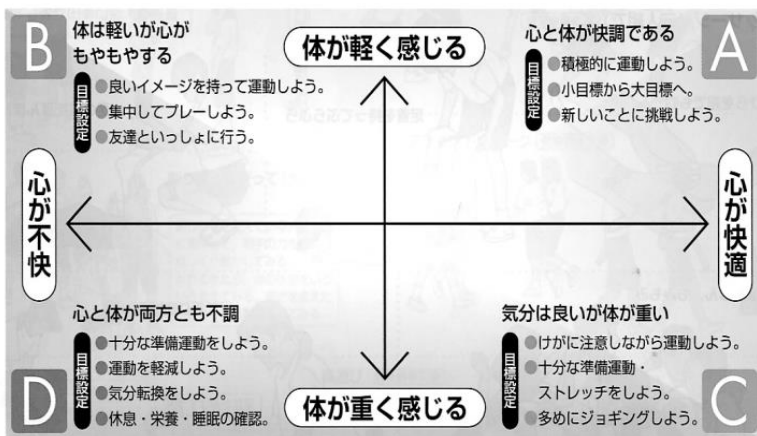
① 体ほぐしの運動

(1) 自分の心と体をチェック！→【 】

(2) ペアで体ほぐしの運動を考えよう！

※意見を出し合って組み立ててみる。
感じたこと・気づいたことを書こう

1 あなたの心と体は、今、A～Dのどの領域ですか。
目標設定を参考にして心と体のバランスをよくして、楽しく運動を行えるようにしましょう。



↓

② 体づくり運動に関する知識を身につけよう！！

⇒ 本時の内容：「体の構造」について理解しよう

知っておこう!

関節と筋肉の働き

関節の動きは筋肉の働きによって生み出される。例えば腕を曲げたり、伸ばしたり、回したり、ひねったりすることができるのは、筋肉が収縮するためである。関節や筋肉の働きを理解して、無理な行い方をしないようにしましょう。

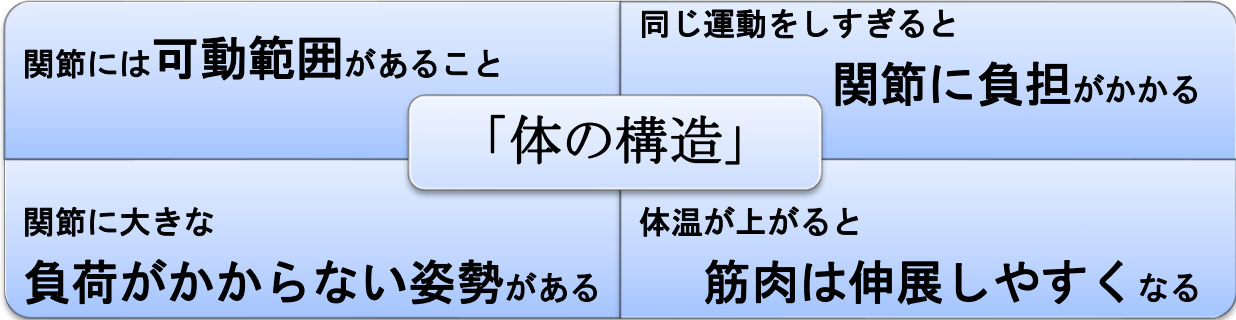
●関節には可動範囲がある



関節を無理に広げようとすると腱(けん)が引っ張られたり筋肉が過度に伸ばされたりしてしまう。また、急に強い負荷(p.20)をかけると筋肉が伸びようとする動きと反対に、筋肉が縮もうとする動きが動く。そのため筋肉に無理な力が加わり、障害を引き起こすことがある。

●体を温めて行くと効果的

筋肉は、体が温まっているときのほうが伸展しやすい。急に激しい運動を行わず、ゆっくりと体を動かして、体を温めてから運動しよう。



自分のコースに応じた運動の計画を立ててみよう

(1) いつできますか？

1日1回合計30分程度、1週間に1度は1時間以上を目安に！

→ 学校（体育の授業・休憩時間・部活動）、登下校時間、家庭などで

	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
月																					
火																					
水																					
木																					
金																					
土																					
日																					

- ① 食事や睡眠などの生活習慣の改善を含め、1週間の予定表を作成しよう。
- ② 「いつ?」「どこで?」「どのくらいの時間?」「週に何回くらい?」できるか考えよう。
- ③ 無理なく継続できるように計画を立ててみよう。

(2) どのような運動を行いますか？

あなたの体カアップのねらいは_____

コース

健康コースの負荷 60~70% やや楽程度
 スポーツコースの負荷 80% ややきつい程度

	運動の種類	強度	量・回数・時間	頻度
①				
②				
③				
④				
⑤				
⑥				

- ① 自分の選択したコースのねらいをふまえて運動を考えましょう。
- ② 実生活で続けやすい運動を選んだり、考えましょう。
続けやすい運動とは→やってみて楽しいと感じ、達成感や満足感が得られ、手軽にできるもの
- ③ 自分に合った「運動の種類」「強度」「量・回数」「頻度」を考えよう。
 ※ 運動コースの場合は、体力要素をバランスよく高めていくことも大切
体力要素とは→筋力、筋持久力、柔軟性、敏しょう性、全身持久力、スピード、瞬発力、巧ち性
- ④ 「効率のよい組合せ」や「バランスのよい組合せ」で運動の計画を立てよう。
 ※ 健康コース～運動不足の解消や体調維持のために、休憩時間や家庭などで日常的にできるもの
 スポーツコース～調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりできるもの

◎感想 (学習して学んだことや感じたこと、今後の目標などを書きましょう)
